

PIANETA CERVELLO

L'arte di trasformare la mente per porre confini al disagio

Parla Fabio Giommi, che interverrà al Festival di Sarzana e a novembre firmerà un saggio sui misteri del cervello

«**D**ella mente e del cervello sappiamo parecchio, ma ci sono ancora molte cose che non sappiamo. E più si conosce, più è chiara l'enormità di quanto ancora ignoriamo. Per fare due esempi macroscopici: non sappiamo ancora capire la funzione precisa del liquor cerebrale che riempie i ventricoli cerebrali, le cavità attorno alle quali è disposto il cervello. Oppure il ruolo delle cellule gliali, che sono cellule del cervello numerose quanto i neuroni e si pensava avessero solo un ruolo strutturale e nutritivo: invece sono capaci di trasmettere segnali. Per questo qualcuno definisce il cervello la sede dei più grandi misteri con il quale la scienza deve fare i conti. E tra questi, il mistero più grande è quello della coscienza umana».

Psicologo clinico, psicoterapeuta, il prof. Fabio Giommi, che divide il suo tempo tra Italia e Olanda, dove lavora dal 1997 col prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come senior researcher alla Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della mindfulness (clinica, neuroscienze, filosofia), sarà uno degli ospiti di punta del **Festival della Mente** di Sarzana (La Spezia), dal 31 agosto al 2 settembre.

In attesa dell'evento, ci anticipa il suo nuovo saggio in uscita a novembre: «Trasformare la mente» (Ponte alle Grazie 224 pp. 14€), che sarà anche l'argomento della sua partecipazione a Sarzana.

«La comprensione della mente umana - spiega - è uno degli aspetti cruciali della conoscenza della realtà,

un punto nodale sotto il profilo scientifico e filosofico. Perché la coscienza? Perché il cervello si associa a questa "presenza consapevole", di cui tutti abbiamo esperienza in qualunque momento? Anche in questo momento, mentre io parlo e lei mi ascolta, siamo coscienti. La percezione riflessiva di questo "essere coscienti" può essere più o meno intensificata dalla pratica di consapevolezza. Ma perché ci sia la coscienza - e non il "buio" - è veramente un mistero profondo.

Che cos'è veramente la coscienza? Sono state sviluppate tante teorie. Dalla scienza sperimentale la coscienza è stata sempre considerata inarrivabile e inattaccabile, e fino a vent'anni fa non la si considerava un possibile oggetto di scienza. Da vent'anni in qua, progressivamente, ci sono sempre più tentativi e teorie con le quali molti scienziati si cimentano, che fanno della consapevolezza un oggetto di studio. Ma tra queste teorie c'è tutto e il contrario di tutto, e alla fine la sostanza dell'argomento è che la natura della coscienza è il più grande e il più paradossale dei misteri.

La «meditazione di consapevolezza» come si verifica?

La «meditazione di consapevolezza» si verifica in modo talmente semplice, che ciò costituisce la maggiore difficoltà per spiegarla. In ogni momento c'è la possibilità di far sì che la consapevolezza, la coscienza autoriflessiva che ci abita, si orienti verso se stessa e diventi più consapevole di se stessa. È possibile che l'attenzione cosciente, il prestare attenzione, sia un atto mentale non focalizzato solo sugli oggetti che percepiamo o solo sui pensieri, ma anche contemporaneamente sulla consapevolezza stessa che li si sta sperimentando. E che questa presenza consapevole diventi sempre più in-

tensa. Per fare questo ci sono svariate tecniche che hanno caratterizzato e diversificato le varie tradizioni meditative, accumulando tesori di conoscenza esperienziale. C'è una tradizione chiamata «meditazione di consapevolezza», particolarmente legata dal punto di vista culturale e storico al buddhismo antico.

Dopo quali accumuli e travasi l'attività discorsiva della mente si placa?

Perché l'attività discorsiva della mente si plachi in maniera stabile, occorre molto tempo. L'attività discorsiva è una potenza inarrestabile, come fermare l'acqua di una cascata però, invece che provare a fermarla subito, ci si può creare «più spazio attorno». Quello che può accadere anche dopo un tempo relativamente breve è che, attraverso queste pratiche di consapevolezza, le attività discorsive, se hanno «più spazio attorno» ci condizionano meno, reagiamo in modo meno automatico. Sotto il nome di mindfulness, le pratiche di meditazione di consapevolezza sono state applicate a un livello introduttivo con buoni risultati in ambito clinico.

Quanto incidono lo stress e la frammentazione sul nostro modo di pensare, di essere?

Moltissimo, e sempre di più. Credo che una delle fonti più importanti e crescenti del disagio che sentiamo in noi e attorno a noi, sia dovuto proprio alla frammentazione cronica dell'attenzione, che genera stress. L'attenzione cosciente è sequenziale: si focalizza su una cosa per volta. La frammentazione che viviamo tutti nelle condizioni contemporanee, è controcorrente rispetto alle modalità del funzionamento dell'attenzione, la quale è il fulcro del nostro funzionamento mentale.

La mente si può trasformare?

Sì è possibile. Noi ci preoccupiamo

soprattutto dei «contenuti» della mente, di ciò che vogliamo o no; ma al di là dei contenuti c'è da osservare e comprendere il modo stesso in

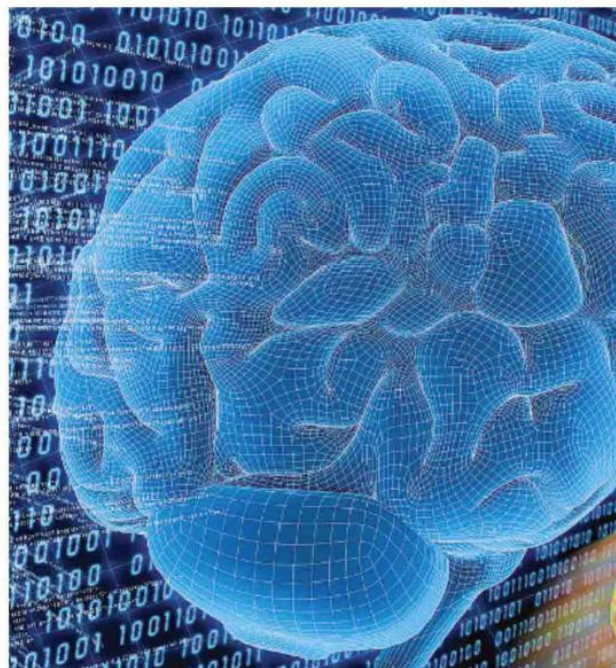
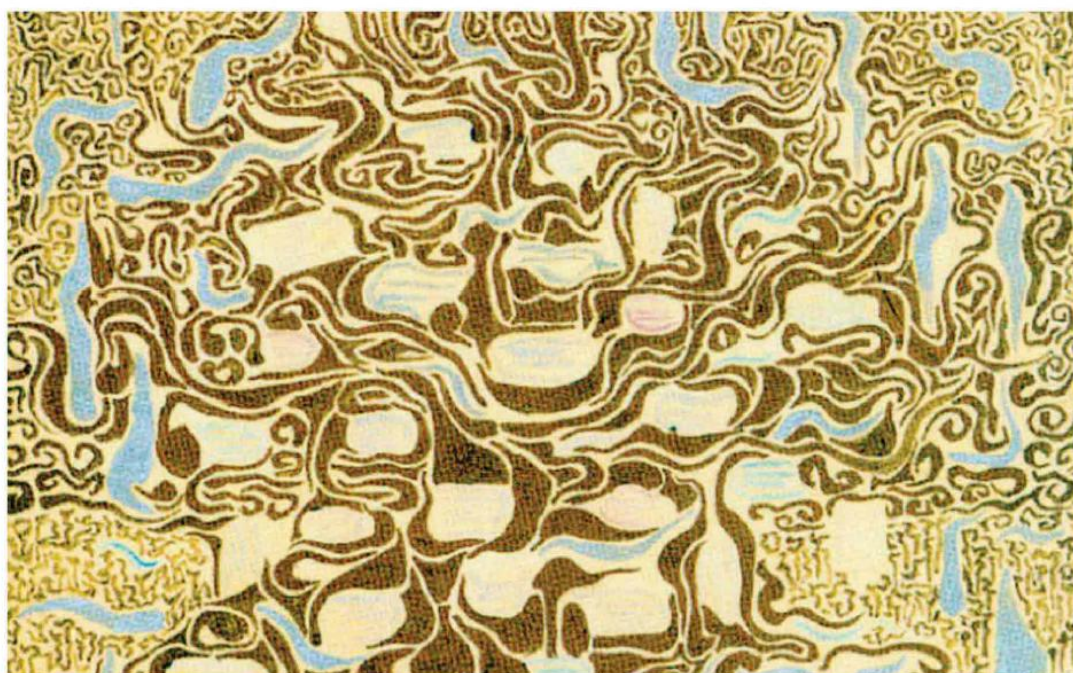
cui la mente funziona: e lì c'è molto più spazio di manovra di quanto crediamo. Come accedervi? Ci sono due perle, due parole chiave che gui-

dano la pratica di consapevolezza: pazienza e fiducia. È come andare in palestra o fare la dieta.

Andrea Grillini

*«Meditazione di consapevolezza
una tecnica semplice e utile»*

*Pazienza e fiducia sono le chiavi
per un cambiamento positivo*



Nei meandri della coscienza

■ In alto: «Meditazione n. 5» (part.) di Oliva Kikuko Fischer-Ludtke. Qui sopra: un esercizio di yoga. A destra: scansione cerebrale con piattaforma elettronica